

おでんにふろふき、お鍋に入れて、大根はからだを温めてくれる冬の野菜。主役になったり、わき役になったり。いろんなおいしい知恵、ご紹介します。

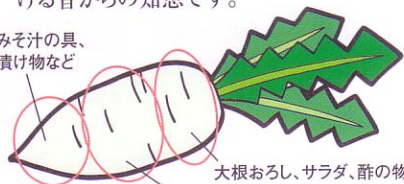
からだ中ほか、大根のちから。

こちゃんとの知恵

大根の知恵、 どれだけご存知ですか？

- ◎葉の付け根の方が甘みがあり、下へ行くほど辛みが増します。部位によって使い分ける昔からの知恵です。

みそ汁の具、
漬け物など



大根おろし、サラダ、酢の物
ふろふき、おでん、煮物

- ◎米のとぎ汁を使って茹でると大根は白く茹で上がります。あくやえぐみもなくなります。
- ◎大根を輪切りにして、蒸して調理すれば、調理時間が短縮でき、その蒸し汁も煮汁として利用できます。
- ◎しっかり味をしみ込ませるには、一度煮込んだら火からおろし冷ましましょう。
- ◎大根は皮の方にビタミンCが多いため、皮を洗って皮ごとおろしましょう。
- ◎おろしは銅製のおろし金が美味しい。歯が鋭く当たりの柔らかな銅製は大根の細胞を傷めることなく下ろせます。また、ゆっくりおろすことも大切です。
- ◎辛みが強い時は水でさらし、軽くしほるといいでしょう。
- ◎粉わさびを大根の汁でとくと、さらに辛みが増します。
- ◎イカやタコは大根と煮ると柔らかく仕上がります。
- ◎お餅を切るときは、大根→お餅→大根→お餅…と交互に切るとキレイに切れます。